

**DILLUNS**

2  
ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

9  
ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)  
LLUÇ A LA BASCA  
FRUITA

16  
ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
TRUITA A LA PAISANA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT COOPERATIVA D'ÓLOT

23  
MINISTRA DE VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

30  
BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

**DIMARTS**

3  
COLIFLOR AMB PATATES  
LLUÇ A LA PLANXA  
TOMÀQUET PROVENÇAL  
FRUITA

10  
AMANIDA DE FRUITA AMB FORMATGE  
MONGETES BLANQUES AMB VERDURA (PASTANAGA, CEBA I PEBROT)  
PURÉ DE POMA  
IOGURT COOPERATIVA D'ÓLOT

17  
CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
RAP A LA MARINERA  
FRUITA

24  
PASTA AMB TOMÀQUET  
ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

31  
ARRÒS AMB VERDURES  
TRUITA D'ESPINACS  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

**DIMECRES**

4  
FIDEUÀ DE PEIX  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
GELAT

11  
MONGETES TENDRES AMB PATATES  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
FRUITA

18  
BRÒQUIL SALTEJAT  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES XIPS  
FRUITA

25  
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I PATATA)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

**DIJOUS**

5  
"LLEGUMINITZA"  
CREMA DE CARBASSA  
LLENTIES AMB QUINOA  
FRUITA

12  
FESTIU

19  
ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU DUR  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

26  
ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
LLUÇ A LA BASCA  
ENCIAM I BROT DE SOIA  
FRUITA

**DIVENDRES**

6  
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

13  
ARRÒS AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

20  
BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
LLENTIES AMB VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT)  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

27  
SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I PORRO  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT COOPERATIVA D'ÓLOT



# TOT ENCAIXA

COMPLETA LA TEVA DIETA DIÀRIA AMB UNA ALIMENTACIÓ ADEQUADA

"MENJAR UN COP AL DIA  
EN FAMÍLIA AJUDA A PREVENIR  
L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA"



## COMENÇA AMB UN BON ESMORZAR



PA, CEREALS  
O DERIVATS



LLET O  
DERIVATS



FRUITA FRESCA  
I HORTALISSES



## RESPECTA EL PATRÓ DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

### CADA ÀPAT (PRINCIPAL)



AIGUA



FRUITES (1-2 R) Ó  
VERDURES (≥ 2R)



OLI  
D' OLIVA



PA, PASTA, ARRÒS,  
CÚSCÚS I ALTRES CEREALS  
(1-2R)

### DIARI

LÀCTIS (2-4R)

FRUITS SECS, LLAVORS  
I OLIVES (1-2R)

LLEGUMS I  
LLEGUMINOSES (≥ 2R)

HERBES, ESPÈCIES, ALL  
CEBA

FONT: IFMED R: RACIÓ

### SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESADES (<1R)

CARN BLANCA (2R)

PEIX / MARISC (> 2R)

OUS (2-4R)

DOLÇOS (≤ 2R)

## COMPLETA AMB UN ADEQUAT MENÚ DE SOPAR



AIGUA



OLI D' OLIVA



VEGETALS crus o cuinats



FRUITES O LACTIS



HIDRATS DE CARBONI



PROTEÏNA

Carns, peixos, ous o llegums

### SI HEM DINAT...



CEREALS, FÈCULES  
O LLEGUMS

VERDURES

CARN

PEIX

OU

FRUITA

LÀCTIS

### PODEM SOPAR...



HORTALISSES CRUES  
O LLEGUMS CUITES

CEREALS O FÈCULES

PEIX O OU

CARN MAGRA O OU

PEIX O CARN MAGRA

LÀCTIS O FRUITA

FRUITA

## NOTES